ودّعي أحزانك

بقلم
أ. بلقيس بنت صالح الغامدي

٢١٣
غ ب و

بسم الله الرحمن الرحيم

ح دار القاسم للنشر والتوزيع، ١٤٣٠هـ

ودعي أحزانك. / بلقيس صالح معيض الغامدي.ـ الرياض، ١٤٣٠ هـ.

٣٢ ص، ..سم

ردمك: ٠ ـ ٤٥١ ـ ٥٣ ـ ٩٩٦٠ ـ ٩٧٨

١. الوعظ والإرشاد ٢. المرأة في الإسلام أ. العنوان

ديوي٢١٣ ١٤٣٠/٧٥٧٧

رقم الإيداع: ١٤٣٠/٧٥٧٧

ردمك: ٠ ـ ٤٥١ ـ ٥٣ ـ ٩٩٦٠ ـ ٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى ١٤٣٠ ـ ٢٠٠٩م

الصف والمراجعة والإخراج بدار القاسم

فروع دار القاسم

جدة، هاتف: ٦٠٢٠٠٠٠ ـ فاكس: ٦٣٣٣١٩١

بريدة، هاتف: ٣٢٦٢٨٨٨ ـ فاكس: ٣٦٩٢٨٨٨

الدمام، هاتف: ٨٤٣١٠٠٠ ـ فاكس: ٨٤١٣٠١١

خميس مشيط، هاتف: ٢٢٢٢٢٦١ ـ فاكس: ٢٢٢٣٠٥٠

موقعنا على الإنترنت: WWW.dar-alqassem.com

البريد الإلكتروني: Sales@dar-alqassem.com

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين وإمام المتقين وقدوة الناس أجمعين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له شرح صدور عباده المؤمنين وهيّأ لهم سبل السعادة والهناء في الدارين الدنيا والآخرة..

أنثى الزمان..

إن انشراح الخاطر وسعادة القلب واطمئنان النفس لهي من أهم المطالب البشرية.

لذا دعا موسى ربه: ﴿رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي﴾ [طه: ٢٥]، وامتن الله على نبيه محمد ﷺ: ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ [الشرح: ١].

أنثى الزمان..إن الحزن والشقاء وضيق العيش من السنن التي قضاها الله ﷻ في عباده فقال سبحانه: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [البلد: ٤] أي: في مشقة وعناء وتعب في دنياه وقال سبحانه: ﴿وَالْقَمَرِ إِذَا اتَّسَقَ * لَتَرْكَبُنَّ طَبَقًا عَن طَبَقٍ﴾ [القمر: ١٨، ١٩] أي حالة بعد حالة، سعادة بعد شقاء وشقاء بعد سعادة.

ثم اعلمي .. أن من طبيعة هذه الدنيا التي تعيشين فيها أنها دار ابتلاء وشدائد وضنك، فلا يوجد عليها مرتاح راحة تامة من غير ضيق، كما أنه لا يوجد من هي سعيدة سعادة دائمة لا يعكر صفوها معكّر منذ وجودها حتى مماتها.

وجميعنا يعلم أن ما في الجنة من نعيم أنه نعيم كامل ؛ لهذا لم يجعل الله في هذه الحياة الدنيا راحة بلا هموم، حتى يبتلي بالهموم والأكدار عباده فيكافئهم بدارٍ لا فيها نصب ولا همّ ولا كدر، يقول ربنا جلّ وعلا واصفًا حال أهل الجنة في الجنة: ﴿لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُم مِّنْهَا بِمُخْرَجِينَ﴾ [الحجر: ٤٨].

كما أنها حكمة إلهية لتتعرف السعيدة والهانئة في دنياها معنى هذه السعادة والهناء، إذ لا تستطيع فَهم نعمة السرور والراحة والهناء إلا من ذاقت مرارة الحزن والهم والغم.

تعلمين وأعلم أنه عندما يكبر الإنسان.. تكبر همومه معه. فتتزايد المسؤوليات.. تتصاعد.. تتراكم.. وقد يصبح تارة مسرورًا وتارة بل تارات مهمومًا محزونًا.

إن الهموم والأحزان قد تكون نتيجة صراعات مختلفة ومواقف عديدة، ولقد يصبح الهم في لحظة وسادة نتوسد عليها حتى نحكم على أنفسنا بالمهمومين.

ولتعلمي أن أي أمر مكروه قد يحلّ بقلبك الطاهر، إما أن يكون من أمر ماض فيحدث حزنًا أو من أمر حاضر فيحدث غمًّا أو من أمر مستقبل فيحدث همًّا.

أنثى الزمان .. إن القلوب تختلف وتتفاوت في نصيبها من الهموم والأحزان والغموم بحسب إيمانها وصلاحها.

كما أنها تختلف في طرق توجيهها للأحزان، وكيفية التعامل معها بحسب إدراكها لحقيقة الأحزان وفَهمها لهذا الشعور.

ولذا خططت بقلمي المتواضع ما علمت أنه سيعرفني وإياك بطرق التعامل مع همومنا وأحزاننا، لعلنا نقطع شوطًا من مشوار حياتنا ونحن على بصيرة بهذا الشعور والتعامل معه بشكل صحيح.

قال أحدهم لصاحبه: «عندما نريد السعادة ستأتينا طوعًا لا كراهية وحينما نجبر أنفسنا على الآلام والأحزان.. ستأتينا بأكثر مما نطلبه»...

أيهما تحملين؟

أنثى الزمان.. بعض الحزن نهاية
بعض الحزن نار
بعض الحزن يطفئ بهجتك
بعض الحزن يرعبك
بعض الحزن يخنقك
بعض الحزن يضعفك ويشتتك

سؤال/ تركتني صديقتي..

شابة تسأل استشاري نفسي فتقول: «عمري ١٩ سنة وفشلت العام الماضي في اختبار الثانوية. أهلي يساعدونني كثيرًا، وليس لدي مشاكل بالبيت والحمد لله. لكن السنة الماضية مررت بأزمة كبيرة جدًّا أثرت على دراستي، فقد تركتني صديقتي الوحيدة والقريبة جدًّا مني، ولا أعرف السبب. زعلت كثيرًا واكتأبت، وحاولت الانتحار، وفشلت حتى في الانتحار. أنا أصلًا فاشلة، فهل أعاني من مرض نفسي؟منى – جدة».

هذا هو همّ وحزن غالب الناس، إنه الهمّ والحزن على فوات أمر دنيوي وهذا ليس بناتج إلا عن أفكار ووساوس شيطانية تدخل وتتعمق في جوفك وتجعلك تصرفين كل همك للدنيا..

أنثى الزمان.. إن هذا النوع من الحزن إن زاد عن حده المعقول قد يصيبك بالاكتئاب والمشقة في هذه الحياة، وعندما يحدث ذلك ستقل إنتاجيتك بلا شك وسيقل تركيزك وستبدأين بالشعور بالنسيان وقد تعتقدين بأنك إنسانة حقيرة لا تساوي شيئًا وقد يترتب على ذلك الكثير من الآثار السلبية، كأن يحدث عندك اضطرابات في النوم أو حتى قد تفكري بالانتحار أو غير ذلك.

أما بعض الحزن بداية

بعض الحزن نور يغسلك ويطهرك

بعض الحزن يمنحك فرصة أخرى للحياة وبطريقة جديدة

بعض الحزن يمنحك حريتك

بعض الحزن يكشف لك عيوبك

قصة/ عاشوه قبلنا..

ذكر البيهقي أن رجالًا من المسلمين أتوا رسول الله ﷺ وهم سبعة نفر من الأنصار وغيرهم فطلبوا من رسول الله ﷺ أن يحملهم معه على الإبل والخيل والبغال حتى يقاتلوا في سبيل الله، ولم يكن عند الرسول ما يحملهم عليه، وكانوا أهل حاجة أي فقراء لا يستطيعوا أن يشتروا ما يركبوه، فقال لهم رسول الله ﷺ: «لا أجد ما أحملكم عليه»، فحزنوا لذلك حزنًا شديدًا وتولوا وأعينهم تفيض من الدمع

لعجزهم عن القتال مع رسول الله ﷺ: ﴿وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّواْ وَّأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلاَّ يَجِدُواْ مَا يُنفِقُونَ﴾ [التوبة: ٩٢].

هذا هو الهم والحزن المطلوب والذي يمتدحه المولى، إنه الهم والحزن على أمر من أمور الخير، الحزن على ما قد يدفعك للعمل والإصلاح والعبادة والسعي والتوبة والإنابة.

وهذا سيشعرك بالراحة والاطمئنان والسعادة النفسية ونقاء وطهارة النفس.

مرج البحرين يلتقيان

دمعة سقطت وصدر ضاق وآهات خرجت

كلها نقاط لالتقاء نوعي الحزن الأساسيين.

ولكن أيهما استحق ذلك منك؟

كيف تتعاملين مع أحزانك ؟!

أولاً: ارضي بقضاء الله وقدره:

أنثى الزمان.. إن أقدار الله تعالى قد تفقدك الشهية أحيانًا في الحياة ولكن مهلًا... قال تعالى: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾ [القمر: ٤٩].

الموت قدر:

إليك هذه القصة..

«اختلطت الدموع بضحكتها العميقة، حتى إن سيل الدموع دخل فمها، فتحسست ملوحة الدمع في فمها. كم هو مؤلم أن تفارق.. هل هناك اسم نفسي لمرض ألم الفراق؟، غريبة جدًّا أن تختلط الأحاسيس والانفعالات على هذا الشكل، وبهذا الموقف بالذات. هل فقدت توازنها النفسي؟ كانت «سحر» تريد دومًا أن تحافظ على انفعالاتها، ولا تريد البكاء أمام الآخرين. كانت أمها لا تشجعها بالطفولة أن تبكي، وهي لم تر أمها قط باكية. رغم معاناتها وانفعالاتها كانت تحاول أن تكون كأمها. على الرغم من أنها كانت سابقًا تشكو لصديقتها قساوة أمها التي لا تبكي أبدًا.

كان زوج سحر أقل تأثرًا أو هكذا يبدو، فهو لا يبكي أمامها إلا

قليلًا كذلك. وأكثر من هذا كان يغادر الغرفة ويصمت تمامًا، ويشغل نفسه بالتلفزيون أو الجريدة، أو يترك الغرفة إذا بكت سحر. بدلًا من أن يحضنها أو يبقى معها على الأقل. كان يؤلمها ذلك. والأكثر إيلامًا أن زوجها كان يطلب منها التوقف عن البكاء، وأن تذكر الله وتخافه..، وهي العابدة المؤمنة المحتسبة..! سبب البكاء أنها كانت تبحث تحت السرير عن شيء، ووجدت قصاصة بها علك يابس، هذه القصاصة لابنها «حمودي». كانت تخاصمه بحب وحنان ألا يفعل هذا ويرمي العلك مرة واحدة، ولا يترك شيئًا تحت السرير. أين هو الآن؟، فليجعل السرير كله علكًا..

«حمودي» لم يعد في عالمنا بعد مرض قصير والحمد لله وحده..، ولا يعرفون هل مات بسبب تقصير الأطباء أم إن مرضه غريب..؟. المهم أنه انتقل من أشهر قليلة إلى رحمة ربه، ولم يكمل السبع سنين بعد. كان البيت كله له، وكلامه وضحكاته تملأ البيت. لكن الصدى ما زال في ذاكرة الأم في أعماق القلب.. إنَّا لله وإنَّا إليه راجعون.

كلما بكت «سحر» بدأ اللوم ينهار عليها من الأقارب..لا تعرف كيف ترد، وأحيانًا قليلة تنفجر في وجوههم - أو صخورهم-!، كيف تبكين..؟ أليس عندك إيمان بالله وقضائه؟ هكذا اللوم يأتيها من الأهل والأصدقاء - بعضهم -.

بدأت «سحر» تختفي عن الأنظار. تبكي لوحدها.. قل اهتمامها بنفسها، وعملها تأثر كذلك. كانت أحيانا تنتظر لحظات الخلوة بنفسها لتبكي. أصبحت هذه لحظات الالتقاء بحمودي عبر البكاء. «سحر» امرأة مستقيمة صابرة، لكن الحزن حزن. كانت «سحر» تعاني من أقاويل الناس، وعدم تفهمهم للحزن» [د. موفق العيثان/ جريدة الوطن].

قدر.. إن مات العزيز علينا.. قدر إن فقدنا الحبيب لنا.. إنه قدر الله الذي عندما يجيء فلا نملك أن نقدم في عمر من نشاء ساعة ولا نؤخر..

ولا أقصد هنا منعك من البكاء بل إن الحزن والبكاء سلوك بشري، عمل به أنبياء الله لمجرد الفراق والبعد في الدنيا لا الموت، قال الله في حال يعقوب بعد فراق ابنه يوسف عليهما السلام: ﴿وَابيَضّت عَيناهُ مِنَ الحُزنِ فَهُوَ كَظيمٌ﴾ [يوسف: ٨٤].

هاهو محمد ـ عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم ـ يذرف دموع الحزن بل ويختلج قلبه شعور الحزن على فقد فلذة كبده فيقول وهو ينعاه: «**إن القلب ليحزن وإن العين لتدمع وإنا على فراقك يا إبراهيم لمحزونون**»..

هاهو ﷺ تتراكم عليه الأحزان يتوفى عمه أبو طالب وبعد وفاة أبي طالب بنحو شهرين أو بثلاثة أيام على اختلاف القولين توفيت أم المؤمنين خديجة الكبرى رضي الله عنها.

ولكن صبر وتسليم ورضى حتى نريح أنفسنا .. ونستجمع قوانا .. ونكمل سيرنا .. والملتقى الجنة بإذن الله. قال جلّ وعلا: ﴿مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللهِ وَمَن يُؤْمِن بِاللهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [التغابن: ١١].

أنثى الزمان.. إليك كلامًا فريدًا عن صحة قلب العبد إن سلّم بقدر الله ورضي، قال ابن القيم رحمه الله: «وإذا أصابه قدرٌ وَجَدَ مِن قلبه ناطقًا يقول: أنا عبدك ومسكينك وفقيرك، وأنا عبدك الفقير العاجز الضعيف المسكين، وأنت ربي العزيز الرحيم،لا صبر لي إن لم تصبِّرني، ولا قوة لي إن لم تحملني وتقوِّني، لا ملجأ لي منك إلا إليك، ولا مستعان لي إلا بك، ولا انصراف لي عن بابك، ولا مذهب لي عنك. فينطرح بمجموعه بين يديه، ويعتمد بكليته عليه فإن أصابه بما يكره، قال: رحمة أَهْدَيتَ إليَّ أو دواءٌ نافعٌ من طبيب مشفق، وإن صرف عنه ما يحب قال:شرًا صُرف عني.

وكم رمت أمرًا خرت لي في انصرافه
وما زالت بي منى أبرّ وأرحما

فكل ما مسه به من السراء والضراء اهتدى بها طريقًا إليه، وانفتح له معه باب يدخل منه عليه» اهـ. ابن القيم [إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان] .

المرض قدر:

وهنا يضرب لنا أحد الصالحين المؤمنين بالقضاء والقدر مثالًا رائعًا في مواجهة الهمّ الذي أهمه بعد تسليمه بقضاء ربه.. قال أهل السير كان من الفقهاء «عروة بن الزبير» دعاه خليفة المسلمين الوليد بن عبد الملك لزيارته في دمشق؛ فلبّى دعوته، وصحب معه أكبر بنيه. ثم شاء الله أن ابن عروة دخل على اصطبل -مربط الخيل-الوليد ليتفرج على جياده الصافنات فرمحته -رفسته- دابة رمحة قاضية أودت بحياته. ولم يكد الأب المفجوع ينفض يديه من تراب قبر ولده، حتى أصابت إحدى قدميه «الآكلة» -داء يصيب العضو فيتآكل منه- فتورمت ساقه، وجعل الورم يشتد ويمتد بسرعة مذهلة. فأجمع المعالجين على أنه لا مندوحة من بتر ساق عروة قبل أن يسري الورم إلى جسده كله، فعندما همُّوا بقطع ساقه قالوا: نسقيك جرعة من مُسْكِرٍ؛ لكيلا تشعر بآلام البتر المبرحة. فقال: هيهات.. لا أستعين بحرام على ما أرجوه من العافية. فقالوا: إذن نسقيك المُخَدِّر، لأنه لا يُسْكِنُ عقله عن الوعي إلا المخدر فقال: سبحان الله أأفقد عقلي بعد أن رزقني الله عقلًا؟! كلا ولكن اقطعوا رجلي فإني لن أشعر إن شاء الله.. -وهنا استوقفني حال كثير من الناس ممن يسافر للخمر وينتقل من أجل المخدر ويضيع

حياته من أجل المسكر وهذا يُعرض عليه المسكر في زمن لم يوجد به بنج ولا طب متقدم، ولكن بمنشار تنشر قدمه كما تنشر الشجرة فلا يقبل به أبدًا ولو قَبِلَ لجاز له؛ لأن القاعدة الشرعية تقول: «الضرورات تبيح المحظورات».. فسبحان الله- فتوضأ ودخل في الصلاة وناجى الله، فبدؤوا في قطع رجله لأنها كانت قد أصيبت بمرض خطير كما ذكرنا.. فلما زاره إخوانه فقالوا معزين له: أحسن الله عزاءك في رجلك يا عروة، إنها مصائب وهمّ وأحزان ولكن إيمان كالجبال- قال: «اللهم إن كنت أخذت فقد أعطيت وإن كنت ابتليت فقد عافيت..اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى» [صور من حياة التابعين- بتصرف].

فكل ما قد يؤلمك قدر. فقد الصحة قدر.

فقد المال قدر. فقد الصديق أو الحبيب قدر.

فقد الزوج أو الولد قدر.

قال الإمام الشافعي رحمه الله:

ولا تجزع لحادثة الليالي فما لحوادث الدنيا بقاء

فلا حزن يدوم ولا سرور ولا عسر عليك ولا رخاء

إن كل ما تمتلئ به الأيام من أحداث، وكل ما يجري في

الساعات من أحوال، فلا ردّ للمؤمنة عليه إلا بـ «قدَّر الله وما شاء فعل» فكل شيء بقدر، وكل أمرٍ يحلّ بك فهو بأمرٍ من ربِّ البشر.

إليك هذه السياسة النبوية للتعامل مع أحزانك بالإيمان بالقضاء والقدر، قال رسول الله ﷺ: «احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء؛ فلا تقل: لو أني فعلت كذا لكان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل؛ فإن لو تفتح عمل الشيطان» [رواه مسلم].

ثانيًا: تحرري من قيود المعاصي:

اعلمي رحمني الله وإياك أن معصية واحدة كفيلة لأن تخسري بها راحة بالك وهناء خاطرك.. فلا تتجرئي على ربك بمعصية ولا تصرّي على ذنب، ولو لم تري أثر العقوبة أمام عينيك، قال ابن القيم رحمه الله: «يا من فعل المعصية ولم يرى أثرها أتظن أن الله ناسيها هي لك في الطريق لك بالمرصاد تنتظرك.. ﴿عِلْمُهَا عِندَ رَبِي لا يَضِلُّ رَبِي وَلا يَنسَى﴾» اهـ [الفوائد].

أنثى الزمان.. قد تظنين بأنك عند معصيتك أنك سترين العقوبة ظاهرة أمامك بتدمير منزلك أو موت ولدك أو مرض جسدك أو ما إلى ذلك، لكن بالطبع لا فليس لزامًا أن تكون هذه هي العقوبات فقط، بل إنه قد يعافيك الله من هذه العقوبات كلها مع أنك عاصية له سبحانه

ومعرضة عنه، بل وقد يفتح عليك الدنيا بزينتها، ولكنه يعذب قلبك ويشتت فكرك ويجعل الحزن يستولي عليك، وهذا بلا شك أثقل وأشدُّ من عذاب جوارحك، فضنك وشقاء وضيق ونكد وكدر وهمّ وغمّ وانتكاسة وتعاسة والكثير من العقوبات المعنوية الأليمة، غير ما قد ينتظر العاصي لربه من بؤس في آخرته ما لم يتب ويرجع إلى ربه.

قال الله تعالى: ﴿فَلَمَّا نَسُواْ مَا ذُكِّرُواْ بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُواْ بِمَا أُوتُواْ أَخَذْنَاهُم بَغْتَةً فَإِذَا هُم مُّبْلِسُونَ﴾ [الأنعام: ٤٤]، المراد فتحنا عليهم باب الرزق والخيرات استدراجًا لهم.

قال ابن الجوزي رحمه الله: «قال حبر من بني إسرائيل: يا رب كم أعصاك وأنت تمهلني ما عذبتني فأوحى الله إلى نبي من بني إسرائيل أن قل لذاك الحبر : لقد عاقبته بعقوبة لا يوجد أثقل منها ولكنه لا يدري..أما سلبته حلاوة مناجاتي ولذة طاعتي؟!» [صيد الخاطر].

لعمرك ما الرزية فقد مالٍ ولا شاة تموت ولا بعيرُ
ولكن الرزية فقد دينٍ يموت بموته بشر كثير

فكثيرون هُمْ المسلوبون للذة الطاعة وحلاوة القرب من الله، فهؤلاء ظنّوا بأن معاصيهم لا تضرهم، هاهي المسرفة بالمعصية

على نفسها نجدها تستأنس بالأغنية أو بالمجلة أو التلفاز أو بالرقص أو بالسمر والسهر أو فيما فيه خسران للوقت وفوات للعمر بلا فائدة.. لكن ما حالها إذا دُعيت إلى درس ذكر تَحُفُّه ملائكة الجبَّار تشريفًا وتعظيمًا للذاكرين أو جلسة يُذكر فيها اسم الله، نجد صدرها ضيقًا حرجًا كأنما يصعد في السماء، قال سبحانه: ﴿وَإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وحدَه اشمَأَزّت قُلُوبُ الذِينَ لا يُؤمِنُونَ بِالآخِرَةِ وَإِذَا ذُكِرَ الذِينَ مِن دُونِه إِذَا هُم يَستَبشِرُون﴾ [الزمر: ٤٥].

لقد حُرمت هذه وأمثالها لذة حلاوة الذكر؛ فهي ضائقة الصدر ومحرومة من الأجر، وغيرها تُرفع لها الحسنات، وتَستغفر لها الملائكة، وتُغفر لها الذنوب، وهي في ضلال وغفلة من معصية لأخرى، فكلُّ ضالٍّ بمعصيته لا شك أنه إنسان ضائق الصدر مهموم، قال الله ﷻ: ﴿وَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أن يُضِلَّهُ يَجعَل صَدرَهُ ضَيقًا حَرَجًا﴾. فيارب غفرانك..

أنثى الزمان.. من تعش على هذا الحال فلتعلم أن في المعصية قيد يقيِّدها فتصبح مكبَّلة لا تهنأ بعيش، ولا تستلذّ بيوم، لا يكاد ينشرح صدرها إلا وسرعان ما يضيق، ولا تكاد تبتسم شفتاها إلا وتسكن، ولا تكاد قسمات وجهها تتهلل فرحًا وسرورًا إلا وتنطفئ بالعبوس، ففرحها كسحابة صيف وومضة طيف، ولن تتحرر من

تلك القيود إلا بترك الذنوب ومحاولة التحرر منها بالتوبة والرجوع والصدق في التصحيح فيما بينها وبين ربها .

تأملي معي هذه التجربة الرائعة.. قال ابن الجوزي رحمه الله: «ضاق بي أمر أوجب غمًا لازمًا دائمًا، أخذت أبالغ في الفكر في الخلاص من هذه الهموم بكل حيلة وبكل وجه، فما رأيت طريقًا للخلاص فعرضت لي هذه الآية: ﴿ومنْ يتقِ الله يَجْعَلْ له مَخْرَجًا﴾ [الطلاق: ٢] فعلمت أن التقوىٰ سبب للمخرج من كل غمٍّ فما كان إلا أن هممت بتحقيق التقوىٰ فوجدت المخرج...» اهـ [صيد الخاطر].

إن وعد الله حق:

قال جل وعلا: ﴿فَمَنِ اتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [الأعراف: ٣٥]. وقال سبحانه: ﴿وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [الزمر: ٦١].

ثالثًا: اذكري الله ﷻ:

أنثىٰ الزمان.. ما أروع أن تملكين فنّ إدارة أحزانك فتتوجهين إلىٰ الله ربك في لحظة من الحزن فترفعين كفّك إليه -سبحانه- داعيةً مبتهلةً ومستغفرةً..وتارة دامعة العين ساجدة.. وأخرىٰ قارئةً لكلام ربك في كتابه المبارك الذي أنزله ليرفع أحزاننا به ويزيل ضوائق صدورنا بقراءته، قال سبحانه: ﴿مَا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرآنَ

لِتَشقَىٰ﴾ [طه: ٢]. فذِكْر الله طمأنينة تشرق علىٰ القلب، وسعادة تفيض علىٰ العمر، ونورًا يضيء به الوجه..

قال جل وعلا: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]، قيل: إن ذكر الله في الآية: هو القرآن. وقيل : بل مطلق الذكر، وهو الصحيح إن شاء الله.

كثيرٌ هُمْ الذين صاحوا بالشكوىٰ إلىٰ الناس، وأحرقتهم دموع الهمِّ واليأس، ونَسوا ربَّ الجن والناس. فعليكِ بذكر مولاكِ قبل نزول الهموم والأحزان وبعد نزولها.

فقبل الإصابة بالهموم والأحزان لا بد من الذكر؛ لأنه يدفع الهمّ ويريح من الغمّ ومعلوم أن الدفع أسهل من الرفع، فإليك هذا الدعاء المفيد لدفع الهموم والأحزان قبل وقوعها.

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كنت أخدم رسول الله ﷺ إذا نزل، فكنت أسمعه كثيرًا يقول: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وقهر الرجال».. [رواه البخاري في الفتح رقم (٢٨٩٣)].

أما بعد حلول الأحزان ونزولها فلقد أرشدك رسولك محمد ﷺ إلىٰ كثير من الأدعية بشأن هذا الهمّ ومنها ما رواه البخاري في «الفتح» عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ كان يقول عند

الكرب: «لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم».

وقال: «دعوات المكروب: اللهم رحمتك أرجو؛ فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت» [رواه أبو داود في كتاب الأدب رقم (٥٠٩٠) وحسنه في صحيح الجامع (٣٣٨٨) وفي صحيح سنن أبي داود رقم (٤٢٤٦)].

أين المحزونة من رب رحيم حكيم .. ما أحزنها إلا لتُقبل عليه فتناجيه وتشكو همها إليه ليرفع سبحانه كربها .. ويغفر ذنبها.. أين المحزونة والمكروبة والمصابة والمألومة. ما بالنا لا نتمسك بحبائل الوصال مع الله ؟!.. كفانا جفاء!..

أنثى الزمان.. عليك بالصلاة فالصلاة نور.. وفيها تجتمع عبادة الدعاء وعبادة قراءة القرآن والاستغفار والتكبير والحمد فكيف لا تكون بعد هذا نورًا وأملًا لك في لحظتك هذه بل في يومك بل في حياتك..؟!

واسمعي لكلامه جل وعلا وهو يخاطب كل محزون أحزنه كلام الخلق: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ * فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ * وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ [الحجر: ٩٧-٩٩].

ولتعلمي أن الحزن والهمَّ عقوبة للمعرضة عن ذكر ربها، تحيط بها الأحزان وتحرقها الدموع وتؤزُّها الشياطين، فيضيق الصدر وتدمع العين وتضيق عليها الأرض بما رحبت وتضيق عليها نفسها بما حملت...

حالها: ﴿كَأَنَّما يَصَّعدُ في السَّماء﴾ قال ربي وربك ﷻ: ﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرحمنِ نُقَيِّض له شيطانًا فَهُوَ لَه قرين﴾ [الزخرف:٣٦].

أوضح الله ﷻ أن لكل معرض عن ذكره عقوبة الضنك في العيش، فهذا يعني أنه لا راحة لمعرض عن ذكر الله، وأنه لكل ذاكر لله سبحانه راحةً في البال وهناءً في الخاطر، قال ﷻ: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ * قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَىٰ وَقَدْ كُنتُ بَصِيرًا * قَالَ كَذَٰلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَٰلِكَ الْيَوْمَ تُنسَىٰ﴾ [طه:١٢٤].

قال ابن كثير: «ضنكًا في الدنيا، فلا طمأنينة له، ولا انشراح لصدره، بل صدره ضيق حَرِجٌ لضلاله، وإن تنعَّم ظاهره، ولبس ما شاء، وأكل ما شاء، وسكن حيث شاء، فهو في قلق وحيرة وشك، فلا يزال في ريبة يتردد، فهذا من ضنك المعيشة». اهـ

رابعًا: لا تستسلمي للأحزان:

أنثى الزمان.. حذار أن يذهب وقتك ضائعًا على وسادة الأحزان.

فإياك والاستسلام للحزن بل اقرئي، وصلي أقاربك، وتابعي دراستك، واكتبي، واعبدي ربك.

ولا تكوني حبيسةً لغرفة لا تزيد النار إلا حطبًا؛ لأن الضعف أمام موقف من مواقف الحياة يكون طريقًا سهلًا لأن تقعي في شِباك الشيطان.

* فيزيِّن لكِ أغنية أو يجرُّك إلى الغضب.

* أو إلى مهاتفة الجنس الآخر بحجة الشكوى والتخفيف من حدة الشعور.

* أو اتخاذ مواقف معادية تجاه الناس إن كانوا سببًا فيما أصابك.

فإياك أن توقفي عقلك وتفكيرك، وتلغي إيمانك، فتضعفين وسرعان ما تهلكين.

بل حاولي أن تعبِّري عن وضعك بطرق صحيحة.

فإن كانت الدموع وسيلة فلا بأس.

ولكن لابد بعد هذا التعبير من موقف يزيل هذا الحزن أو يقلل من أثره.

فمن الممكن أن تطلبي الاستشارة ممن تثقين أنها ستساعدك وأنها صاحبة عقل وصلاح وعلم، ولكن لا تنسي اللجوء أولًا إلى مسبب الأسباب وقاضي الحاجات الله جل شأنه. يقول الزبير ابن عدي : أتينا أنس بن مالك فشكونا إليه ما نلقى من الحجاج، فقال: «اصبروا فإنه لا يأتي عليكم زمان إلا والذي بعده شر منه حتى تلقوا ربكم، سمعته من نبيكم ﷺ» [رواه البخاري / الفتح (٧٠٦٨)].

خامسًا: لا تشتغلي بالتوافه:

أنثى الزمان.. إن المتلفِّتة لكل كلمة تُقال لها، أو لكل شبهة تُثار حولها، فإنها بلا شك ستصاب بهمومٍ وأحزان لا عِداد لها فإليكِ هذه الوصايا..

١-لا تسمعي من حاقد، ولا تهتمي لكلام كاذب أو فاسق أو جاهل، ولكن حاولي أن تتعلمي القوة وأن تحسني الظن وتسامحي وتتجاوزي، وتقبلي النقد البنَّاء والمفيد في الإصلاح، أما كل نقد مغرض يدفعه التشفي والانتقاص أو الإساءة فارمي به عرض الحائط، وحاولي أن تتجاهليه.

٢- لا تتحججي عن كثرة أحزانك بأن تصفي نفسك أنك ذات مشاعر مرهفة وعواطف جياشة وقلب حسَّاس، ثقي أنه بالرغم من اختلاف طبائع البشر وأساليبهم في التعبير إلا أن الكل منّا لديه

مشاعره وأحاسيسه بل وكرامته، ولا يرضى أن يُهان بأي شكل، ولكن هناك أمور لابد من التنازل عنها لأنها مقلقة ولاتجرّ إلا همًّا وغمًّا، وتعلَّمي من عباد الرحمن صفتهم التي وصفهم بها ربهم من بين جملة صفات عديدة قال تعالى: ﴿وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ [الفرقان: ٦٣] قال ابن كثير في هذه الآية: «أي إذا سَفِهَ عليهم الجهَّال بالسيِّء لم يقابلوهم عليه بمثله، بل يعفون ويصفحون، ولا يقولون إلا خيرًا، كما كان رسول الله ﷺ لا تزيده شدة الجاهل عليه إلا حلمًا ...».

قصة:

عن النعمان بن مقرن المزني قال: سبَّ رجلٌ رجلًا عند رسول الله ﷺ فجعل الرجل المسبوب يقول: عليك السلام؛ فقال رسول الله ﷺ: «أما إن ملكا بينكما يَذُبُّ عنك، كلما شتمك هذا، قال له: بل أنتَ، وأنت أحق به، وإذا قلتَ له: وعليك السلام، قال: لا، بل عليكَ، وأنت أحقُّ به» إسناده حسن ولم يُخرِّجوه.[تفسير ابن كثير].

واحذري أن تكوني من الذين قال الله فيهم: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ فَإِذَا أُوذِيَ فِي اللَّهِ جَعَلَ فِتنَةَ النَّاسِ كَعَذَابِ اللَّهِ﴾ [العنكبوت: ١٠].

ولكن تنبَّهي أن لا يصل بك التجاوز إلىٰ حدٍّ ترضين به أن يُهان الدين أو شيء منه أو نبينا أو عرضك أو وطنك أو من لهم الفضل عليك بعد الله كالوالدين، ولكن سددي وقاربي.

٣- لا تسعىٰ إلىٰ ما يكون جالبًا للأحزان من أمور الحياة الدنيا كالنَّظر فيما بأيدي الناس بل تلَفَّتي إلىٰ ما فضَّلك الله به عن كثير من الناس في رزق أو صحة أو ولد أو زوج ليزول عنك القلق والحزن والهمّ ويزداد سرورك بنعم الله التي رزقك إياها وحرم منها منْ هُمْ فوقك في غيرها.

فإليك ما أرشد إليه النبي ﷺ في الحديث الصحيح عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: «انظروا إلىٰ من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلىٰ من هو فوقكم، فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم».

٤- اسألي نفسك لماذا أنت محزونة؟ هل من أجل بلية ابتليت بها الأمة؟ أم من أجل محارم لله انتهكت؟ أم من أجل علماء وأولياء لله استهزئ بهم؟ أم من أجل ذنب أصبت به أم من أجل ماذا؟!

هاهو رسول الله ﷺ الذي هو قدوة لكل إنسان؛ لأنه بلَّغ الرسالة وأدىٰ الأمانة وجاهد في الله حق جهاده قيل عنه ساحر.. ومجنون.. وكاهن.. وشاعر وهاهو يوضع فوق ظهره سلا الجزور وهو ساجد، هاهو يرمىٰ الشوك في طريقه. وهذا بلال لأنه وحَّد ربه

وآمن به يُطرح على بطحاء مكة ويُؤمر بأن يرجع عن دينه فيقول: (أحد أحد..، وهذا الإمام أحمد بن حنبل يُسجن؛ لأنه وضَّح الحق ودعا إليه.. ويعقوب قال الله في وصفه لحالته: ﴿وَابيَضَّت عَينَاهُ مِنَ الحُزنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ [يوسف: ٨٤].

هاهو الهمُّ والحزن عاشه خير العباد ممن كانوا قبلنا ولكن السؤال الفارق الفاصل هو.. بأي شيء أصابهم الحزن؟

سادسًا: انظري إلى الحزن من منظور إيجابي إيماني:

* اعلمي.. أنه بالأحزان تكفَّر الخطايا قال رسول الله ﷺ: «**ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا همّ ولا حزن ولا أذى ولا غمّ حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياه**» [رواه البخاري].

واعلمي أن الله يربي على السراء والضراء عبده.. وعلى النعمة والبلاء.فيستخرج منه عبوديته في جميع الأحوال..

* لا تجعلي أحزانك دنيوية بل ارتقي بها لتكوني ممن حملت همّ آخرتها وتذكري العقوبات التي وردت في السنة المطهرة لصاحب همِّ الدنيا ما رواه أنس رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ: «**من كانت الآخرة همَّه جعل الله غناه في قلبه، وجمع له شمله، وأتته الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همَّه جعل الله فقره بين عينيه، وفرَّق عليه شمله، ولم يأته من الدنيا إلا ما قُدِّر له**» [رواه الترمذي وصححه الألباني في صحيح الجامع].

قال ابن القيم رحمه الله في الفوائد: «إذا أصبح العبد وأمسى ليس همه إلا الله وحده؛ تحمَّل الله -سبحانه- حوائجه كلها، وحمل عنه كل ما أهمه، وفرَّغ قلبه لمحبته، ولسانه لذكره، وجوارحه لطاعته، وإن أصبح وأمسى والدنيا همه؛ حمَّله الله همومها وغمومها وأنكادها، ووكَّله إلى نفسه، فشغل قلبه عن محبته بمحبة الخلق، ولسانه عن ذكره بذكرهم، وجوارحه عن طاعته بخدمتهم وأشغالهم، فهو يكدح كدح الوحوش في خدمة غيره، فكل من أعرض عن عبودية الله وطاعته ومحبته بُلي بعبودية المخلوق ومحبته وخدمته..». انتهى بتصرف.

* تذكري أن الله إذا آيسك من عباده وأحزنك منهم فاعلمي أنه يريد أن يؤنسك به سبحانه فلا تحزني.

* ترقبي الفرج بعد الكرب واليسر بعد العسر ولقد وصى رسول الله ﷺ ابن عباس رضي الله عنه فقال له: «اعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسرًا» رواه أحمد في السلسلة الصحيحة، وصححه الألباني في صحيح الجامع.

سابعًا: تهيئي نفسيًا:

الذكية الفطنة التي تهيّء نفسها على الأمور السعيدة والمحزنة على حدّ سواء.. وإنه مما ينبغي توقعه في أي وقت استيلاء الهمّ

والحزن على نفسك وهذا كما بيَّنا مسبقًا أمرًا قد كُتب على الخليقة جمعاء وقد أقسم ربنا بذلك فقال: ﴿لَتَرْكَبُنَّ طَبَقًا عَن طَبَقٍ﴾ [الانشقاق: ١٩].

فلا بد من تهيئة النفس وتوقع المصاب، وفي ذات الوقت لابد من دوام سؤال الله السلامة والعافية والرضا والسرور، فإنْ وقع بعد ذلك مكروه فإنه ولا شك سيكون أخفُّ وَقْعًا على تلك النفس لتوقعها وقوع ذلك من قبل. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير. احرص على ما ينفعك واستعن بالله...**».

ثامنًا: تناولي التلبينة:

والتلبينة هي حساء يعمل من دقيق أو نخالة، ويُجعل فيه عسل، وسُميت تلبينة لشبهها باللبن، وهي تُطبخ من الشعير المطحون.

روى البخاري عن عائشة زوج النبي ﷺ أنها كانت إذا مات الميت من أهلها فاجتمع النساء ثم تفرقن إلاَّ أهلها وخاصتها أمرت ببرمة من تلبينة فطُبخت ثم صُنع ثريدٌ فصَبَّت التلبينة عليها ثم قالت: كُلْنَ منها فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول «**التلبينة مُجِمَّةٌ لفُؤاد المريض تُذهب ببعض الحُزْنِ**».

ومعنى مُجِمَّة: تريح وتزيل الهم.

وهذا الأمر -إن استغربه بعض الناس- هو حق وصدق مادام قد ثبت من طريق الوحي المعصوم ﷺ، والله خلق الأطعمة وهو أعلم بخصائصها، وبالتالي فإن حساء الشعير المذكور هو من الأغذية المفرحة، والله أعلم. [يراجع زاد المعاد لابن القيم رحمه الله (٥/ ١٢٠)].

ولقد بيَّن ابن حجر العسقلاني رحمه الله طريقة طبخ هذا الحساء لمريض الجسد وحزين القلب فقال: «ولعل اللائق بالمريض ماء الشعير إذا طبخ صحيحًا، وبالحزين ماؤه إذا طبخ مطحونًا، والله أعلم» [انظر فتح الباري(١٤٧)]» [علاج الهموم - محمد المنجد (بتصرف)].

وختامًا وفي نهاية رسالتي هذه التي سعيت فيها أن أوجهك لمهارات إيمانية تربوية حول كيفية التعامل مع الأحزان إليك هذه الهمسات:

* حاولي إعانة المحزونة إن لم تكوني محزونة وتذكري ما بشرنا به رسولنا صلوات ربي وسلامه عليه في حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال عن النبي ﷺ: قال : «من نفَّس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفَّس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة...» [رواه مسلم].

* تذكري ساعات الهم والحزن والضيق، وساعات الراحة

والرخـاء.. سـتجدين حتمًـا أنـك تـصابين بِـالأحزان لمـدة أيـام، والرخاء والسعادة والراحة لمدة أشهر بل وسنوات.. فـلا تنكـر ي نعمة الله عليك فاحمدي ربك واشكريه.

* تـذكري نعمـة النـسيان التـي طالمـا تنـسيك أحزانًـا مـضت ومضت فكيف ستكونين إذًا لو لم ينعم الله بالنسيان عليك؟

* تذكري أنـك مـسلمة، واختـارك الله لهـدايتك لهـذا الـدين، وثبـت عقيـدتك عليـك، وغيـرك يتخـبط في ظلمـات الجاهليـة والضلال، والأديان المنحرفة، فانتميت لهذا الدين الذي جعـل الله راحة النفوس واسـتقرارها في ظلـه، وأراحـك مـن همجيـة الباطـل وصراعات الأديان الأخرىٰ .

* لماذا الهمّ والحزن؟! ولديك كتاب ما أُنزل إلا لترتاحين.. لماذا الهمّ والحزن وأنت مسلمة؟

* ترقبي الفرج بعد الضيق ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾.

الخاتمة

عندما ينزل بساحتنا السخط والتذمر والسلبية والاعتراض حينها لابد أن تصبح نفوسنا ضيقة حرجة فتقيدنا الهموم، وتجرّنا الأحزان، وتحرقنا الدموع، فلماذا؟! وماذا بعد هذا؟!. لا شيء بالطبع.

فالحلّ في تسليم يريح الخواطر، ورضًا يذيب الهموم، واحتساب يرفع في الدرجات.

أسأل الله أن يشرح صدورنا وييسر أمورنا وأن يكون معيننا.. وأن يعاملنا بعفوه ورحمته، ونسأله ﷻ رحمة من عنده يحفظنا بها من كل سوء.

كتبته
بلقيس بنت صالح الغامدي
بتاريخ: ٢٨/ ١٠/ ١٤٣٠هـ
البريد الإلكتروني:
balqees.g@hotmail.com

فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٣
أيهما تحملين؟	٦
كيف تتعاملين مع أحزانك ؟!	٩
أولًا: ارضي بقضاء الله وقدره :	٩
ثانيًا: تحرري من قيود المعاصي:	١٥
ثالثًا: اذكري الله عز وجل:	١٨
رابعًا: لا تستسلمي للأحزان:	٢٢
خامسًا: لا تشتغلي بالتوافه:	٢٣
سادسًا: انظري إلى الحزن من منظور إيجابي إيماني:	٢٦
سابعًا: تهيئي نفسيًا:	٢٧
ثامنًا: تناولي التلبينة :	٢٨
الخاتمة	٣١
فهرس الموضوعات	٣٢

تقرأين في هذا الكتاب

- ❖ إن الهموم والشقاء وضيق العيش من السنن التي قضاها الله عزوجل على عباده فقال سبحانه: {لقد خلقنا الإنسان في كبد}.
- ❖ إن القلوب تختلف وتتفاوت في نصيبها من الهموم والأحزان والغموم بحسب إيمانها وصلاحها..
- ❖ بعض الحزن والهم يخنقك.. يقيم في صدرك.. يسرق هواءك.. يكتم أنفاسك..
- ❖ بعض الحزن والهم يعيد بناءك. يخرجك إلى الحياة مرة جديدة..
- ❖ إن أقدار الله تعالى قد تفقدك الشهية في الحياة أحياناً.. ولكن مهلاً..
- ❖ كثيرٌ هُمْ المسلوبون للذة الطاعة وحلاوة القرب من الله فهؤلاء ظنُّوا بأن معاصيهم لا تضرهم..
- ❖ لا بد من الذكر؛ لأنه يدفع الهمّ ويريح من الغمّ ومعلوم أن الدفع أسهل من الرفع..

دار القاسم للنشر: هدفنا نشر الكتاب الإسلامي

ردمك: ٩٧٨-٩٩٦٠-٥٣-٤٥١-٠

مطابع دار القاسم
هاتف ٢٧٠٩٥٥٥ فاكس ٢٧٠٧٧٠٨ الرياض

Dar Al-qassem
1002511
SR 2.00